

# ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARRENA



## FEBRERO MENU SIN HUEVO NI FRUTO SECO FEBRUARY WITH EGG AND NUTS MENU

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<b>1 menu año nuevo chino</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
	Arroz frito chino con verduras / Fried rice with vegetables  Pollo al limon con setas / lemon Chiken stew with mushrroms  Postre apto / Suitable dessert	Lentejas ecologicas guisadas con chorizo / Lentils stew with chorizo  Filete de merluza al horno con zanahoria baby / Baked hake with carrot  Fruta de temporada, Leche , Pan integral / Fruit, milk, bread	Pure de calabaza / Pumpkin puree  Chuleta de sajonia con lechuga y zanahoria / Grilled sajonia with salad  Fruta de temporada, Leche , Pan / Fruit, milk, bread	Alubias con puerro y zanahoria / Lentils beans with vegetables  Filete de lenguadina con pisto/ Breaded sole with pisto  Fruta de temporada, Leche , Pan / Fruit, milk, bread
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
Arroz tres delicias / Three delices rice  Pescadilla horno con maiz lechuga y aceituna / Battered hake with salad  Yogurt , Pan integral / Yoghurt, bread	Puré de zanahoria / Carrot puree  Filetes Rusos Con Patatas Dado / Burguer in sauce wit potatoes  Manzana ecologica, Leche , Pan / Bio apple, milk, bread	Sopa De Cocido Con Fideos sin huevo / cocido soup  Cocido Con Garbanzos, Ternera, Chorizo, Repollo / meat, chickpeas and vegetables stew  Fruta de temporada, Leche , Pan integral / Fruit, milk, bread	Pasta sin huevoboloñesa / Bolognese pasta  Bacalao horno con ensalada mixta / Battered cod with salad  Fruta de temporada, Leche , Pan / Fruit, milk, bread	Brócoli salteado con jamon / Suted brocoli with ham brócoli  Pollo guisado con cous cous / Chciken stew with cous cous  Fruta de temporada, Leche , Pan / Fruit, milk, bread
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
Crema De Verduras (patata, espinaca, zanahoria, puerro) / Vegetables cream  Albondigas con verduras y quinoa/Meatballs with vegetables and quinoa  Yogurt , Pan integral / Yoghurt, bread	Judias pintas con arroz integral / Pinto beans stew with rice  Rosti con jamon con ensalada de col / Rosti with ham and salad  Fruta de temporada, Leche , Pan / Fruit, milk, bread	Paella mixta (calamar, pescado, mejillon y pollo) / Fish and meat paella  ventresca de merluza horno Con Tomate / Baked hake in tomato sauce  Fruta de temporada, Leche , Pan integral / Fruit, milk, bread	Garbanzos guisados / Chickpeas stew  lomo horno al ajillo con arroz pilaf / Grillrd porl loin with pilaf rice  Fruta de temporada, Leche , Pan / Fruit, milk, bread	Judias verdes con tomate / Green beans with tomato sauce  Salmon asado al eneldo con patata cocida/ Baked salmon with potato  Fruta de temporada, Leche , Pan / Fruit, milk, bread
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	
Patatas con costillas / potato stew with cuttles  Merluza plancha con lechuga y maiz / Battered hake with salad  Yogurt , Pan integral / Yoghurt, bread	Pure de calabacin ecológico / Ecologic courgette puree  Escalope de pollo Con Patata panadera / Breaded chicken with potatoes  Fruta de temporada, Leche , Pan / Fruit, milk, bread	Pasta sin huevo con tomate / pasta with tomato  Rosti con con lechuga , cebolla y tomate /Rosti with salad  Fruta de temporada, Leche , Pan integral / Fruit, milk, bread	Lentejas guisadas con zanahoria y patata / Lentils stew with vegetables  Bacalao asado con calabacin saltedo/ baked cod with zarangollo  Fruta de temporada, Leche , Pan / Fruit, milk, bread	FESTIVO

# ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARRENA



## FEBRERO MENU SIN HUEVO FEBRUARY MENU WITHOUT EGG

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<b>1 menu año nuevo chino</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
	Arroz frito chino con verduras / Fried rice with vegetables  Pollo al limon con setas / lemon Chiken stew with mushrooms  Postre apto / Suitable dessert	Lentejas ecologicas guisadas con chorizo / Lentils stew with chorizo  Filete de merluza al horno con zanahoria baby / Baked hake with carrot  Fruta de temporada, Leche , Pan integral / Fruit, milk, bread	Pure de calabaza / Pumpkin puree  Chuleta de sajonia con lechuga y zanahoria / Grilled sajonia with salad  Fruta de temporada, Leche , Pan / Fruit, milk, bread	Alubias con puerro y zanahoria / Lentils beans with vegetables  Filete de lenguadina con pisto/ Breaded sole with pisto  Fruta de temporada, Leche , Pan / Fruit, milk, bread
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
Arroz tres delicias / Three delices rice  Pescadilla horno con maiz lechuga y aceituna / Battered hake with salad  Yogurt , Pan integral / Yoghurt, bread	Puré de zanahoria / Carrot puree  Filetes Rusos Con Patatas Dado / Burguer in sauce wit potatoes  Manzana ecologica, Leche , Pan / Bio apple, milk, bread	Sopa De Cocido Con Fideos sin huevo / cocido soup  Cocido Con Garbanzos, Ternera, Chorizo, Repollo / meat, chickpeas and vegetables stew  Fruta de temporada, Leche , Pan integral / Fruit, milk, bread	Pasta sin huevoboloñesa / Bolognese pasta  Bacalao horno con ensalada mixta / Battered cod with salad  Fruta de temporada, Leche , Pan / Fruit, milk, bread	Brócoli salteado con jamon / Suted brocoli with ham brócoli  Pollo guisado con cous cous / Chcken stew with cous cous  Fruta de temporada, Leche , Pan / Fruit, milk, bread
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
Crema De Verduras (patata, espinaca, zanahoria, puerro) / Vegetables cream  Albondigas con verduras y quinoa/Meatballs with vegetables and quinoa  Yogurt , Pan integral / Yoghurt, bread	Judias pintas con arroz integral / Pinto beans stew with rice  Rosti con jamon con ensalada de col / Rosti with ham and salad  Fruta de temporada, Leche , Pan / Fruit, milk, bread	Paella mixta (calamar, pescado, mejillon y pollo) / Fish and meat paella  ventresca de merluza horno Con Tomate / Baked hake in tomato sauce  Fruta de temporada, Leche , Pan integral / Fruit, milk, bread	Garbanzos guisados / Chickpeas stew  lomo horno al ajillo con arroz pilaf / Grillrd porl loin with pilaf rice  Fruta de temporada, Leche , Pan / Fruit, milk, bread	Judias verdes con tomate / Green beans with tomato sauce  Salmon asado al eneldo con patata cocida/ Baked salmon with potato  Fruta de temporada, Leche , Pan / Fruit, milk, bread
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	
Patatas con costillas / potato stew with cuttles  Merluza plancha con lechuga y maiz / Battered hake with salad  Yogurt , Pan integral / Yoghurt, bread	Pure de calabacin ecológico / Ecologic courgette puree  Escalope de pollo Con Patata panadera / Breaded chicken with potatoes  Fruta de temporada, Leche , Pan / Fruit, milk, bread	Pasta sin huevo con tomate / pasta with tomato  Rosti con con lechuga , cebolla y tomate /Rosti with salad  Fruta de temporada, Leche , Pan integral / Fruit, milk, bread	Lentejas guisadas con zanahoria y patata / Lentils stew with vegetables  Bacalao asado con calabacin saltedo/ baked cod with zarangollo  Fruta de temporada, Leche , Pan / Fruit, milk, bread	FESTIVO

# ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARRENA



## FEBRERO MENU SIN GLUTEN FEBRUARY MENU WITHOUT GLUTEN

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<b>1 menu año nuevo chino</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
	Arroz frito chino con verduras y huevo/ Fried rice with vegetables Pollo al limon con setas / lemon Chiken stew with mushrroms Postre apto / Suitable dessert	Lentejas ecologicas guisadas con chorizo / Lentils stew with chorizo Filete de merluza al horno con zanahoria baby / Baked hake with carrot Fruta de temporada, Leche , Pan sin gluten / Fruit, milk, bread	Pure de calabaza / Pumpkin puree Chuleta de sajonia con lechuga y zanahoria / Grilled sajonia with salad Fruta de temporada, Leche , Pan sin gluten / Fruit, milk, bread	Alubias con puerro y zanahoria / Lentils beans with vegetables Filete de lenguadina horno con pisto/ Breaded sole with pisto Fruta de temporada, Leche , Pan sin gluten / Fruit, milk, bread
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
Arroz tres delicias / Three delices rice Pescadilla rebozada con maiz lechuga y aceituna / Battered hake with salad Yogurt , Pan sin gluten / Yoghurt, bread	Puré de zanahoria / Carrot puree Filetes Rusos Con Patatas Dado / Burguer in sauce wit potatoes Fruta de temporada, Leche , Pan sin gluten / Fruit, milk, bread	Sopa De Cocido Con Fideos sin gluten / cocido soup Cocido Con Garbanzos, Ternera, Chorizo, Repollo / meat, chickpeas and vegetables stew Fruta de temporada, Leche , Pan sin gluten / Fruit, milk, bread	Pasta sin gluten boloñesa / Bolognese pasta Bacalao horno con ensalada mixta / Battered cod with salad Fruta de temporada, Leche , Pan sin gluten / Fruit, milk, bread	Brócoli salteado con jamon / Suted brocoli with ham brócoli Pollo guisado con cous cous / Chciken stew with cous cous Fruta de temporada, Leche , Pan sin gluten / Fruit, milk, bread
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
Crema De Verduras (patata, espinaca, zanahoria, puerro) / Vegetables cream Albondigas con verduras y quinoa/Meatballs with vegetables and quinoa Yogurt , Pan sin gluten / Yoghurt, bread	Judias pintas con arroz integral / Pinto beans stew with rice Tortilla con jamon con ensalada de col / Omelette with ham and salad Fruta de temporada, Leche , Pan sin gluten / Fruit, milk, bread	Paella mixta (calamar, pescado, mejillon y pollo) / Fish and meat paella ventresca de merluza horno Con Tomate / Baked hake in tomato sauce Fruta de temporada, Leche , Pan sin gluten / Fruit, milk, bread	Garbanzos guisados / Chickpeas stew lomo horno al ajillo con arroz pilaf / Grillrd porl loin with pilaf rice Fruta de temporada, Leche , Pan sin gluten / Fruit, milk, bread	Judias verdes con tomate / Green beans with tomato sauce Salmon asado al eneldo con patata cocida/ Baked salmon with potato Fruta de temporada, Leche , Pan sin gluten / Fruit, milk, bread
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	
Patatas con costillas / potato stew with cuttles Merluza Romana con lechuga y maiz / Battered hake with salad Yogurt , Pan sin gluten / Yoghurt, bread	Pure de calabacin ecológico / Ecologic courgette puree Escalope de pollo Con Patata panadera / Breaded chicken with potatoes Fruta de temporada, Leche , Pan sin gluten / Fruit, milk, bread	Caracolas sin gluten con tomate / pasta with tomato Huevos cocidos con con lechuga , cebolla y tomate / Boliled eggs with salad Fruta de temporada, Leche , Pan sin gluten / Fruit, milk, bread	Lentejas guisadas con zanahoria y patata / Lentils stew with vegetables Bacalao asado con zarangollo (calabacin, huevo)/ baked cod with zarangollo Fruta de temporada, Leche , Pan sin gluten / Fruit, milk, bread	FESTIVO

# ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARRENA



## FEBRERO MENU SIN FRUTO SECO FEBRUARY MENU WITHOUT NUTS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<b>1 menu año nuevo chino</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
	Arroz frito chino con verduras y huevo/ Fried rice with vegetables Pollo al limon con setas / lemon Chiken stew with mushrroms Postre apto / Suitable dessert	Lentejas ecologicas guisadas con chorizo / Lentils stew with chorizo Filete de merluza al horno con zanahoria baby / Baked hake with carrot Fruta de temporada, Leche , Pan integral / Fruit, milk, bread	Pure de calabaza / Pumpkin puree Chuleta de sajonia con lechuga y zanahoria / Grilled sajonia with salad Fruta de temporada, Leche , Pan / Fruit, milk, bread	Alubias con puerro y zanahoria / Lentils beans with vegetables Filete de lenguadina empanado con pisto/ Breaded sole with pisto Fruta de temporada, Leche , Pan / Fruit, milk, bread
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
Arroz tres delicias / Three delices rice Pescadilla rebozada con maiz lechuga y aceituna / Battered hake with salad Yogurt , Pan integral / Yoghurt, bread	Puré de zanahoria / Carrot puree Filetes Rusos Con Patatas Dado / Burguer in sauce wit potatoes Manzana ecologica, Leche , Pan / Bio apple, milk, bread	Sopa De Cocido Con Fideos / cocido soup Cocido Con Garbanzos, Ternera, Chorizo, Repollo / meat, chickpeas and vegetables stew Fruta de temporada, Leche , Pan integral / Fruit, milk, bread	Pasta boloñesa / Bolognese pasta Bacalao horno con ensalada mixta / Battered cod with salad Fruta de temporada, Leche , Pan / Fruit, milk, bread	Brócoli salteado con jamon / Suted broccoli with ham brócoli Pollo guisado con cous cous / Chciken stew with cous cous Fruta de temporada, Leche , Pan / Fruit, milk, bread
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
Crema De Verduras (patata, espinaca, zanahoria, puerro) / Vegetables cream Albondigas con verduras y quinoa/Meatballs with vegetables and quinoa Yogurt , Pan integral / Yoghurt, bread	Judías pintas con arroz integral / Pinto beans stew with rice Tortilla con jamon con ensalada de col / Omelette with ham and salad Fruta de temporada, Leche , Pan / Fruit, milk, bread	Paella mixta (calamar, pescado, mejillon y pollo) / Fish and meat paella ventresca de merluza horno Con Tomate / Baked hake in tomato sauce Fruta de temporada, Leche , Pan integral / Fruit, milk, bread	Garbanzos guisados / Chickpeas stew lomo horno al ajillo con arroz pilaf / Grillrd porl loin with pilaf rice Fruta de temporada, Leche , Pan / Fruit, milk, bread	Judias verdes con tomate / Green beans with tomato sauce Salmon asado al eneldo con patata cocida/ Baked salmon with potato Fruta de temporada, Leche , Pan / Fruit, milk, bread
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	
Patatas con costillas / potato stew with cuttles Merluza Romana con lechuga y maiz / Battered hake with salad Yogurt , Pan integral / Yoghurt, bread	Pure de calabacin ecológico / Ecologic courgette puree Escalope de pollo Con Patata panadera / Breaded chicken with potatoes Fruta de temporada, Leche , Pan / Fruit, milk, bread	Caracolas con tomate / pasta with tomato Huevos villaroy con con lechuga , cebolla y tomate / villaroy eggs with salad Fruta de temporada, Leche , Pan integral / Fruit, milk, bread	Lentejas guisadas con zanahoria y patata / Lentils stew with vegetables Bacalao asado con zarangollo (calabacin, huevo)/ baked cod with zarangollo Fruta de temporada, Leche , Pan / Fruit, milk, bread	FESTIVO

# ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARRENA



## FEBRERO MENU SIN LECHE FEBRUARY WITHOUT MILK

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<b>1 menu año nuevo chino</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
	Arroz frito chino con verduras y huevo/ Fried rice with vegetables Pollo al limon con setas / lemon Chiken stew with mushrroms Postre apto / Suitable dessert	Lentejas ecologicas guisadas con chorizo / Lentils stew with chorizo Filete de merluza al horno con zanahoria baby / Baked hake with carrot Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Pure de calabaza / Pumpkin puree Chuleta de sajonia con lechuga y zanahoria / Grilled sajonia with salad Fruta de temporada y pan / Fruit y bread	Alubias con puerro y zanahoria / Lentils beans with vegetables Filete de lenguadina empanado con pisto/ Breaded sole with pisto Fruta de temporada y pan / Fruit y bread
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
Arroz tres delicias / Three delices rice Pescadilla rebozada con maiz lechuga y aceituna / Battered hake with salad Postre apto y pan integral / Suitable dessert and whole bread	Puré de zanahoria / Carrot puree Filetes Rusos Con Patatas Dado / Burguer in sauce wit potatoes Manzana ecologica, Pan / Bio apple, bread	Sopa De Cocido Con Fideos / cocido soup Cocido Con Garbanzos, Ternera, Chorizo, Repollo / meat, chickpeas and vegetables stew Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Pasta boloñesa / Bolognese pasta Bacalao horno con ensalada mixta / Battered cod with salad Fruta de temporada y pan / Fruit y bread	Brócoli salteado con jamon / Suted broccoli with ham brócoli Pollo guisado con cous cous / Chciken stew with cous cous Fruta de temporada y pan / Fruit y bread
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
Crema De Verduras (patata, espinaca, zanahoria, puerro) / Vegetables cream Albondigas con verduras y quinoa/Meatballs with vegetables and quinoa Postre apto y pan integral / Suitable dessert and whole bread	Judías pintas con arroz integral / Pinto beans stew with rice Tortilla con jamon con ensalada de col / Omelette with ham and salad Fruta de temporada y pan / Fruit y bread	Paella mixta (calamar, pescado, mejillon y pollo) / Fish and meat paella ventresca de merluza horno Con Tomate / Baked hake in tomato sauce Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Garbanzos guisados / Chickpeas stew lomo horno al ajillo con arroz pilaf / Grillrd porl loin with pilaf rice Fruta de temporada y pan / Fruit y bread	Judias verdes con tomate / Green beans with tomato sauce Salmon asado al eneldo con patata cocida/ Baked salmon with potato Fruta de temporada y pan / Fruit y bread
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	
Patatas con costillas / potato stew with cuttles Merluza Romana con lechuga y maiz / Battered hake with salad Postre apto y pan integral / Suitable dessert and whole bread	Pure de calabacin ecológico / Ecologic courgette puree Escalope de pollo Con Patata panadera / Breaded chicken with potatoes Fruta de temporada y pan / Fruit y bread	Caracolas con tomate / pasta with tomato Huevos cocidos con con lechuga , cebolla y tomate / Boiled eggs with salad Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Lentejas guisadas con zanahoria y patata / Lentils stew with vegetables Bacalao asado con zarangollo (calabacin, huevo)/ baked cod with zarangollo Fruta de temporada y pan / Fruit y bread	FESTIVO



# ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARRENA



## FEBRERO MENU SIN CRUSTACEOS NI FRUTO SECO FEBRUARY MENU WITHOUT SEAFOOD AND NUTS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<b>1 menu año nuevo chino</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
	Arroz frito chino con verduras y huevo/ Fried rice with vegetables Pollo al limon con setas / lemon Chiken stew with mushrroms Buñuelos chino dulce / Sweet chinese fritter	Lentejas ecologicas guisadas con chorizo / Lentils stew with chorizo Filete de merluza al horno con zanahoria baby / Baked hake with carrot Fruta de temporada, Leche , Pan integral / Fruit, milk, bread	Pure de calabaza / Pumpkin puree Chuleta de sajonia con lechuga y zanahoria / Grilled sajonia with salad Fruta de temporada, Leche , Pan / Fruit, milk, bread	Alubias con puerro y zanahoria / Lentils beans with vegetables Filete de lenguadina empanado con pisto/ Breaded sole with pisto Fruta de temporada, Leche , Pan / Fruit, milk, bread
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
Arroz tres delicias / Three delices rice Pescadilla rebozada con maiz lechuga y aceituna / Battered hake with salad Yogurt , Pan integral / Yoghurt, bread	Puré de zanahoria / Carrot puree Filetes Rusos Con Patatas Dado / Burguer in sauce wit potatoes Manzana ecologica, Leche , Pan / Bio apple, milk, bread	Sopa De Cocido Con Fideos / cocido soup Cocido Con Garbanzos, Ternera, Chorizo, Repollo / meat, chickpeas and vegetables stew Fruta de temporada, Leche , Pan integral / Fruit, milk, bread	Pasta boloñesa / Bolognese pasta Bacalao horno con ensalada mixta / Battered cod with salad Fruta de temporada, Leche , Pan / Fruit, milk, bread	Brócoli salteado con jamon / Suted brocoli with ham brócoli Pollo guisado con cous cous / Chciken stew with cous cous Fruta de temporada, Leche , Pan / Fruit, milk, bread
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
Crema De Verduras (patata, espinaca, zanahoria, puerro) / Vegetables cream Albondigas con verduras y quinoa/Meatballs with vegetables and quinoa Yogurt , Pan integral / Yoghurt, bread	Judías pintas con arroz integral / Pinto beans stew with rice Tortilla con jamon con ensalada de col / Omelette with ham and salad Fruta de temporada, Leche , Pan / Fruit, milk, bread	Paella carne / meat paella ventresca de merluza horno Con Tomate / Baked hake in tomato sauce Fruta de temporada, Leche , Pan integral / Fruit, milk, bread	Garbanzos guisados / Chickpeas stew lomo horno al ajillo con arroz pilaf / Grillrd porl loin with pilaf rice Fruta de temporada, Leche , Pan / Fruit, milk, bread	Judias verdes con tomate / Green beans with tomato sauce Salmon asado al eneldo con patata cocida/ Baked salmon with potato Fruta de temporada, Leche , Pan / Fruit, milk, bread
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	
Patatas con costillas / potato stew with cuttles Merluza Romana con lechuga y maiz / Battered hake with salad Yogurt , Pan integral / Yoghurt, bread	Pure de calabacin ecológico / Ecologic courgette puree Escalope de pollo Con Patata panadera / Breaded chicken with potatoes Fruta de temporada, Leche , Pan / Fruit, milk, bread	Caracolas con tomate / pasta with tomato Huevos cocidos con con lechuga , cebolla y tomate / Boliled eggs with salad Fruta de temporada, Leche , Pan integral / Fruit, milk, bread	Lentejas guisadas con zanahoria y patata / Lentils stew with vegetables Bacalao asado con zarangollo (calabacin, huevo)/ baked cod with zarangollo Fruta de temporada, Leche , Pan / Fruit, milk, bread	FESTIVO

# ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARRENA



## FEBRERO MENU SIN COLESTEROL FEBRUARY MENU WITHOUT COLLESTEROL

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<b>1 menu año nuevo chino</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
	Arroz frito chino con verduras y huevo/ Fried rice with vegetables Pollo al limon con setas / lemon Chiken stew with mushrroms Fruta de temporada, Pan / Fruit, bread	Lentejas ecologicas guisadas / Lentils stew Filete de merluza al horno con zanahoria baby / Baked hake with carrot Fruta de temporada, Pan integral / Fruit, bread	Pure de calabaza / Pumpkin puree Chuleta de sajonia plancha con lechuga y zanahoria / Grilled sajonia with salad Fruta de temporada, Pan / Fruit, bread	Alubias con puerro y zanahoria / Lentils beans with vegetables Filete de lenguadina horno con pisto/ Breaded sole with pisto Fruta de temporada, Pan / Fruit, bread
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
Arroz tres delicias / Three delices rice Pescadilla con maiz lechuga y aceituna / Battered hake with salad Yogurt , Pan integral / Yoghurt, bread	Puré de zanahoria / Carrot puree Filetes Rusos Con Patatas Dado / Burguer in sauce wit potatoes Fruta de temporada, Pan / Fruit, bread	Sopa De Cocido Con Fideos / cocido soup Cocido Con Garbanzos, Ternera, / meat, chickpeas and vegetables stew Fruta de temporada, Pan integral / Fruit, bread	Pasta boloñesa / Bolognese pasta Bacalao horno con ensalada mixta / Battered cod with salad Fruta de temporada, Pan / Fruit, bread	Brócoli salteado con jamon / Suted broccoli with ham brócoli Pollo guisado con cous cous / Chciken stew with cous cous Fruta de temporada, Pan / Fruit, bread
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
Crema De Verduras (patata, espinaca, zanahoria, puerro) / Vegetables cream Albondigas con verduras y quinoa/Meatballs with vegetables and quinoa Yogurt , Pan integral / Yoghurt, bread	Judías pintas con arroz integral / Pinto beans stew with rice Tortilla con jamon con ensalada de col / Omelette with ham and salad Fruta de temporada, Pan / Fruit, bread	Paella mixta (calamar, pescado, mejillon y pollo) / Fish and meat paella ventresca de merluza horno Con Tomate / Baked hake in tomato sauce Fruta de temporada, Pan integral / Fruit, bread	Garbanzos guisados / Chickpeas stew lomo horno al ajillo con arroz pilaf / Grillrd porl loin with pilaf rice Fruta de temporada, Pan / Fruit, bread	Judias verdes con tomate / Green beans with tomato sauce Salmon asado al eneldo con patata cocida/ Baked salmon with potato Fruta de temporada, Pan / Fruit, bread
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	
Patatas con costillas / potato stew with cuttles Merluza horno con lechuga y maiz / Battered hake with salad Yogurt , Pan integral / Yoghurt, bread	Pure de calabacin ecológico / Ecologic courgette puree Escalope de pollo Con Patata panadera / Breaded chicken with potatoes Fruta de temporada, Pan / Fruit, bread	Caracolas con tomate / pasta with tomato Huevos cocidos con con lechuga , cebolla y tomate / Boiled eggs with salad Fruta de temporada, Pan integral / Fruit, bread	Lentejas guisadas con zanahoria y patata / Lentils stew with vegetables Bacalao asado con zarangollo (calabacin, huevo)/ baked cod with zarangollo Fruta de temporada, Pan / Fruit, bread	FESTIVO